

# YOGA Hamminkeln

Kundalini-Yoga auf dem Mattenshof

Stefanie Legeland

Provinzialstraße 96, 46499 Hamminkeln

Zertifizierte Kundalini-Yoga-Lehrerin und BreathWalk®-Trainerin 3HO/KRI

Mitglied im 3HO Kundalini-Yoga-Lehrerverein Deutschland e.V.

www.yoga-hamminkeln.de, E-Mail: info@yoga-hamminkeln.de

Tel.: 02873 / 94 97 06 und 0172 / 23 56 444



## ENTGIFTEN MIT KUNDALINI-YOGA in der Fastenzeit!

Während unseres ganzen Lebens verarbeiten und verdauen wir Nahrung, Gedanken, Emotionen und alle Formen von Energie.

In unserem schnelllebigen Alltag nehmen wir jedoch mehr auf als wir verarbeiten können. Die Schlacken des Stoffwechsels lähmen uns und auch nicht verarbeitete Emotionen können zu körperlichen Beschwerden führen.

Heute lernen wir Übungsreihen, Meditationen und Mantren kennen, die uns beim Entgiften unterstützen.

Zudem gibt es Yogi-Tipps zu reinigenden Diäten, um schwungvoll und gereinigt ins Frühjahr durchzustarten.

*„Du bist was du verdauen kannst!“ (Yogi Bhajan)*

**Termin:            Samstag, 10. März 2018,  
                                 10.00 – 16.00 Uhr**

*Energieausgleich: 70 € (inkl. Tee und yogischem Mittagessen)  
Anmeldung erforderlich – danke ☺*